

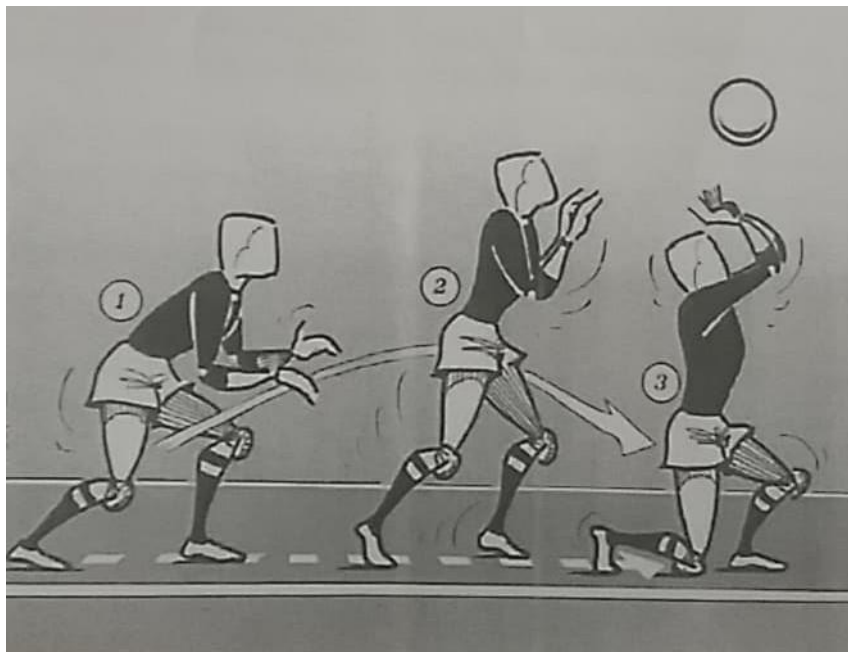
## Одбивање на топката со горниот дел од подлактицата

За топки кои доаѓаат во висина на главата и над главата на одбојкарот, а се брзи и силни и не може да се одиграат со прсти поради нарушување на правилата на играта (носена топка) се користи горно одбивање на топката со подлактици.

Одбојкарот се наоѓа во еден од одбојкарските ставови. Горниот дел на телото е исправен, главата е малку назад со поглед кон топката, рацете се свиткани во лактите кои се напред и горе. Подлактиците се паралелно поставени и одведени кон назад. Шаките се составени во положба над челото. Одбивањето се врши со надворешната страна на споените подлактици во близина на коренот на шаките.

Исто така, за смечирани топки во висина на градите и главата, одбојкарот кој се брани може да ги состави шаките со дланките свртени кон напред. Палците се еден преку друг, а прстите на двете раце доближени за да се направи покомпактна површина за одбивање. Одбивањето на топката е со дланките, а во зависност од силата на топката, шаките вршат свиткување кон назад заради амортизирање на топката.

- Се поставуваат учениците во парови по двајца ученици. Едниот ученик ја потфрла топката до другиот, а другиот ја одбива топката со горен дел на подлактицата и обратно.



- <https://www.youtube.com/watch?v=vkiZJznaG7g>